



管理栄養士 メニューフェア



滋賀県立大
生協



食堂
事業部

★ 私たちが
考えました! ★

立命館
生協



食堂
事業部



11/11~16

きのこには、食物繊維や
ビタミンDが豊富に含まれます。

血行を良くする鯖と
生姜で体を温めよう!



鶏つくねピリ辛きのこあんかけ
¥374(税込)



鯖の竜田生姜あんかけ
¥242(税込)



オクラのビタミン
B1は疲労回復
にも役立ちます。

オクラの食べラー冷奴
¥99(税込)



ピリ辛な味付けの
スープでたっぷり
ビタミンを補給しよう!

塩麹うまみ豚汁
¥121(税込)



ブロッコリーとわかめで
むくみ予防に◎
ビタミンCで免疫力もアップ!

ブロッコリーと若布の
ツナナムル ¥99(税込)



野菜もタンパク質も
バランス良く
摂れる丼です!

ロコモコ風
そぼろ丼
¥517(税込)

カルシウムをしっかり
とって集中力アップ!

カルシウム
たっぷり
まるやか担々麺
¥506(税込)





管理栄養士 メニューフェア



滋賀県立大
生協



食堂
事業部

立命館
生協



食堂
事業部



★ 私たちが
考えました! ★

11/18~23

塩麴は、代謝を促す
ビタミンB群が豊富なうえに、
腸内環境を整える働きまで!



唐揚げねぎ塩麴だれ ¥374(税込)

鉄分とタンパク質は一緒に
摂ると吸収率アップ!



蒸し鶏と小松菜の梅和え
¥99(税込)

オクラやとろろは
お腹の調子を整えて
くれます



豚塩とろろ丼
¥517(税込)

ビタミンB群たっぷり!
疲労回復や免疫力
アップにおすすめ!



韓国風旨辛豚汁
¥121(税込)

不足しがちなカルシウムや
ミネラルが補えます。



ほうれん草チーズ和え
¥99(税込)

低カロリー
高タンパクな一品です!



柚子胡椒香る!
鶏塩まぜそば
¥506(税込)

大人気!
ササミチーズカツを
焼いてヘルシーに!



焼きササミチーズサルサソース
¥286(税込)

強い骨を作ろう!

カルシウム
足りてる?



カルシウムの1日の必要量は650～800mgとされていますが、実際の摂取量は8割程度と、必要量に達していません。

夏に比べて気温も低くなり運動量が特に減りやすいこの時期、意識して筋肉や骨を丈夫に保つためのカルシウムを摂るように心がけましょう。



11/4～9

麻婆豆腐 ¥286 (税込)



11/4～9

わかさぎ南蛮 ¥99 (税込)



11/4～9

11/25～30

さつま芋甘露煮
¥99 (税込)



11/25～30

豆腐とあさりのうま塩煮
¥286 (税込)

11/25～30

モロヘイヤと
オクラの
おひたし ¥99 (税込)

